

JOSE MCGREGOR

Tonya Reiman ne dezvăluie limbajul trupului într-o manieră captivantă, care ne ține continuu implicați în procesul de învățare.

tonya reiman

limbajul trupului





CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Introducere</i>	9
1. Puterea care se ascunde în limbajul trupului	27
Recuperarea intuiției „pierdute“	28
Originile limbajului trupului	34
Aspectele universale ale limbajului trupului	35
Aspectele neurologice ale limbajului trupului	38
Aspectele familiale ale limbajului trupului	43
Aspectele culturale ale limbajului trupului	45
Aspectele individuale ale limbajului trupului	47
Cele cinci adevăruri fundamentale ce vizează limbajul trupului	48
Planul dumneavoastră pentru a deveni un Comunicator Expert	52
2. Limbajul feței	54
Oglinda sufletului	55
Cele șapte emoții universale	56
Citirea expresiilor faciale individuale	62
Semnalele ochilor și ale sprâncenelor	62
Zâmbetele	80
Încruntările	87
Gesturile buzelor	93
Expresiile nasului și bărbiei	96
3. Limbajul trupului	101
Adevărata sursă de informații	102
Gesturile capului	104

Gesturile mâinii înspre cap	113
Semnalele trunchiului	120
Semnalele brațelor și ale palmelor	129
4. Limbajul spațiului și atingerii	152
Decodificarea spațiului și a atingerii	154
Definirea celor patru zone ale spațiului	156
Cele 14 atingeri sociale și modul în care ele vă pot aduce mai aproape unii de alții	176
5. Limbajul sunetelor	203
Trecerea la paralimbaj	205
Descifrarea semnalelor vocale	208
6. Stăpânirea primelor impresii	228
Perfecționarea primei impresii	229
Maximizarea fiecărei etape dintr-o primă impresie	231
Prima etapă. Judecata rapidă: Primele câteva secunde	232
Etapa a II-a. Scanarea bazei de date: Primele 3–4 minute	245
Etapa a III-a. Construirea legăturii: De la cinci minute în sus	258
7. Înțelegerea semnalelor secrete	265
Detectarea comportamentului obișnuit	266
El/ea mă minte?	269
Încearcă el/ea să-mi forțeze mâna?	272
Nu are el/ea încredere în mine?	273
Mă va angaja el/ea?	275
Este el/ea pe punctul de a mă concedia?	276
El/ea mă va ataca?	277
Încearcă ea să mă seducă?	279
Încearcă el să mă seducă?	281
El/ea mă înșală?	282
Este el/ea cu adevărat prietenul/prietena mea?	284

8. Folosirea propriilor semnale secrete	286
Găsiți acel „MCI” — „Mie ce-mi iese?”	287
Cum să păreți de încredere (sau „Cum să fiți un bun mincinos”)	288
Cum să-i motivați pe alții (sau „Cum să-i manipulați pe alții”)	289
Cum să negociați eficient	291
Cum să încheiați afacerea	294
Cum să construiți o echipă unită	296
Cum să-l seduci	297
Cum să o seduci	301
Cum să vă apropiați de un grup	302
Cum să vă faceți și cum să vă păstrați prieteni adevărați	303
Cum să fiți părinți mai buni	305
9. Deveniți Comunicator Expert	
Metoda Reiman de construire a unei legături	308
Relaxați-vă fața	309
Afișați o postură simetrică	310
Afișați-vă zâmbetul social	311
Perfecționați-vă strângerea de mână	312
Aprobați, imitați și preluați conducerea	313
Folosiți gesturi cuprinzătoare ale mâinii	315
Variați intensitatea vocii	317
Respectați spațiul personal al celorlalți	318
Ancorați sentimentele plăcute	319
Creați un plan de acțiune (PDA)	322
Anexă: Întrebări frecvente	327
<i>Bibliografie</i>	345
<i>Indice</i>	355



MULȚUMIRI

Doresc să-i mulțumesc mamei mele, Denise, care mă iubește cât doi și care nu m-a lăsat niciodată să cred că există vreun lucru pe care nu aș putea să-l fac. Tatălui meu vitreg, Joe, pentru nesfârșita sa dragoste și permanentele încurajări. De asemenea socrilor mei, Carol și Ken, care mi-au oferit dragoste și sprijin din momentul în care am intrat în familia lor. Cumnaților mei, Lisa și Michael, care au fost alături de mine în momentele cruciale și m-au susținut atunci când aveam nevoie. Nanei, care sper că știa că era eroina mea preferată. Lui Gram, pentru că a ținut legătura cu mine chiar și atunci când eu nu mai reușeam să țin legătura cu ea. Mulțumesc, de asemenea, tuturor unchilor și mătușilor, care uneori mi-au fost mai degrabă frați și surori — cu o mențiune specială pentru unchiul Billy, pe care îl iubesc din tot sufletul și care m-a învățat ce înseamnă curajul în momentele grele. Celei mai bune prietene, Cari Rocher, salutări... am trecut împreună prin atâtea momente în viață și mă bucur în fiecare zi că te-am întâlnit. Mulțumesc și prietenului meu, Skyrl Monaghan, care m-a ajutat să-mi depășesc limitele și să învăț lucruri noi. Dar și prietenelor mele de o viață, Donna Mascale și Aida Potata O'Leary, care mi-au fost mereu alături. De asemenea, lui Janine Driver, pe care sunt foarte bucuroasă că am ajuns s-o cunosc.

Bineînțeles, mulțumesc și echipei de la Eagle, care m-a ajutat ori de câte ori am avut nevoie.

Mulțumiri speciale lui Bill O'Reilly, pentru extraordinarele conversații avute și pentru că mi-a dat șansa de a aduce limbajul trupului în atenția publicului larg. Îi mulțumesc și lui Jessie Watters, pentru că a urcat alături de mine această captivantă pantă a învățării. Lui David Huppert, pentru șansa acordată. Și lui Sarah Haley, pentru că a avut atâta grijă de mine.

Mulțumiri și prietenilor mei, Darianne Bramberg, Danielle Vignjevich, Frank Veronsky, Rhea Landig, BJ Gillian, Trevor Bowden, pentru că sunt niște oameni cu totul speciali.

Această carte este rezultatul unei munci de echipă. Nu știu unde aș fi fost azi, fără ajutorul agentului meu literar, Laura Dail, care a stat întotdeauna alături de mine la nevoie, învățându-mă să mă descurc în acest domeniu și fiind cea mai entuziastă susținătoare a mea. Prietenei mele într-ale scrisului, Mariska Van Aalst — mă simt de parcă am fi fost prietene dintotdeauna, mulțumesc pentru tot.

Mulțumesc minunaților oameni de la Simon & Schuster, care sunt lideri impresionanți și, în același timp, ascultători atenți: Maggie Crawford, Anthony Ziccardi, Jean Anne Rose, Louise Burke și Lisa Litwack.

În final, aș vrea să le mulțumesc foștilor mei șefi, care mi-au făcut zile atât de grele din pricina fustelor scurte, a tocurilor înalte și a părului lung. M-ați învățat mai multe decât vă puteți imagina.

INTRODUCERE

Trupul meu arată ceea ce vorbele ascund.

JOHN BARTHES

Ca expertă în limbajul trupului, eu îi ajut pe oameni să se înțeleagă mai bine unul pe celălalt. Îi învăț cum să studieze mișcările, gesturile și expresiile faciale ale celorlalți, pentru a le putea decodifica astfel gândurile și sentimentele. Cei din mass-media îmi cer adesea să comentez limbajul trupului unor oameni faimoși, cum sunt politicienii, actorii de la Hollywood sau criminalii. Judecând după spațiul pe care îl alocă presa acestui demers, rezultă că nimic nu ne fascinează mai mult decât viețile private ale celebrităților.

Deși celebritățile luate separat ne fascinează suficient de mult, când vine vorba despre două celebrități care se îndrăgostesc, suntem transfigurați. Le dăm și supranume amuzante, cum ar fi „TomKat“ și „Brangelina“. Urmărim de câte ori se întâlnesc la cină, ce planuri au pentru vacanță, precum și „nebuniile“ pe care le fac.

Din acest motiv, dacă o persoană publică reușește să evite presa și să aibă o viață personală privată, acest lucru ne face și mai curioși. Puține personalități de prim rang au avut vreodată atâta succes în evitarea paparazzilor ca actrița Renée Zellweger — chiar și după nefericitul mariaj cu Kenny Chesney.

Zellweger l-a întâlnit pe Chesney, un cântăreț country de patru ori câștigător al Discului de Platină, în ianuarie 2005, la un concert pentru strângerea de fonduri în favoarea victimelor făcute de tsunami. După o idilă scurtă, dar intensă, ei s-au căsătorit pe o plajă, în cadrul unei ceremonii restrânse, dar romantice.

Apoi înflăcărata lor poveste de dragoste s-a dus de râpă. Peste 128 de zile, Zellweger a cerut anularea căsătoriei.

Presa de scandal a fost luată prin surprindere de această rapidă destrămare a mariajului. În formularul prin care solicita divorțul, ea pusese un „x” în căsuța în dreptul căreia scria „înșelăciune”. Ce putea însemna acest lucru? Reporterii, bloggerii și fanii săi nu-și puteau da seama și se tot întrebau: ce fel de înșelăciune? Să fie Chesney homosexual? Zellweger o fi descoperit acest lucru abia atunci? Oare cum se simțea acum?

Cu toate acestea, Zellweger și-a păstrat demnitatea și a strâns din buze cât timp a fost sub ochiul atent al publicului. Apoi, în decembrie 2006, la un an după pronunțarea divorțului, a fost invitată la emisiunea *Late Show with David Letterman* pentru a-și promova cel mai recent film al său, *Miss Potter*. Actrița credea, probabil, că povestea fusese uitată.

Fiind o invitată frecventă a emisiunii, Zellweger se bucurase întotdeauna de o relație cordială cu Letterman, care de obicei de purta cu ea călduros, binevoitor și respectuos.

Acesta trebuie să fi fost motivul pentru care ea a fost prinsă cu garda jos, atunci când, după o primire cordială, gazda emisiunii a schimbat subiectul brusc și a încercat s-o doboare cu o întrebare despre mariajul ei cu Chesney. O săptămână mai târziu, am avut ocazia să-i analizez limbajul trupului la emisiunea *The O'Reilly Factor* și am rămas uimită de ceea ce am văzut.

La început, semnalele emise de actriță arătau o legătură bună cu Letterman — trupul îi era puțin aplecat spre el,

postura dreaptă și ridicată, umerii drepti, iar pieptul scos înainte. Stătea cu spatele la cameră și menținea contactul vizual cu el. Picioarele îi erau încrucișate unul peste altul, în acea poziție universal considerată ca fiind cea mai sexy pentru o femeie, postură care-i evidenția tonusul muscular. Și-a aranjat puțin părul, și-a ridicat capul, acestea fiind semnale feminine standard pentru încredere în sine, atracție și interes. A flirtat jucăuș cu el și a anticipat în mod clar că întâlnirea va fi la fel de plăcută ca întrevederile precedente.

În momentul în care Letterman i-a pus întrebarea despre Chesney, toate aceste semnale au părut să se prăbușească. Chiar dacă s-a forțat să zâmbească, tachinându-l pe Letterman în privința curajului de a pune o astfel de întrebare, încercând să păstreze atmosfera momentului, limbajul trupului acestei actrițe câștigătoare de Oscar a trădat cât de tare a fost lovită de respectiva întrebare. A încetat orice contact vizual cu el. S-a aplecat în direcția opusă, expunându-și gâtul într-o postură de supunere, care arăta cât de vulnerabilă era în privința aceluși subiect. Schimbându-și poziția pe canapea, și-a răsucit trupul astfel încât genunchii și picioarele să se îndrepte în partea opusă celei în care stătea gazda, orientându-și pieptul și umerii spre public.

După ce a intrat în acest subiect, Letterman a continuat cu întrebările, chiar dacă părea că și limbajul său corporal începea să se schimbe. Și-a deviat privirea, uitându-se în jos, ca și cum i-ar fi pus biroului întrebările care mai rămăseseră.

Relația bună dintre cei doi dispăruse. Ambele părți încetaseră să se mai uite una spre alta. Deși continuau să comunice verbal și dădeau semnalele unei relații „politicoase”, trupurile lor dezvăluiau un cu totul alt tip de conversație. Trupul ei părea să spună: „Sunt extrem de frustrată și furioasă că ai adus asta în discuție.” Al lui spunea: „Îmi